



# מדריך צילום תמונות למעקב התהלייך

אחד הכלים היעילים ביותר למעקב אחר ההתקרבות  
בזהלייך מעבר לשקלות ומדידות הוא -  
צילום תמונות באופן נכון ועקובי  
שיגרום לנו לאמוד את ההתקרבות בזהלייך.





## דgesים חשובים לצלום

זווית צילום : מלפנים, מאחור ומהצד.

### لتוצאה אופטימלית זוידאו:



- ✓ שהצלםתם באותו המיקום
- ✓ תאורה זהה
- ✓ בגדים זהים
- ✓ איכות טובה
- ✓ מכנס מתחת לקו טבור





## דgesים חשובים אופציות לצלום:

1

אופציה אחת בעזרת מישהו:

בקשו שיצלם אתכם בתמונות של כל הגוף בשלושת הזרויות  
באותה צורה, זווית וגובה.

2

אופציה שנייה - להצטלם בעצמכם:

1. ניתן להשתמש בمرאה אחורית לוודא שניתן לראות בבירור  
את הגוף בתמונות  
או

2. בזמן שאתם על מצב ווידאו תצלמו סרטון ווידאו  
כאשר הטלפון מונח למישל על כירור / שידה.

כאשר אתם עוברים בין הזרויות מלפנים, פרופיל ומאהורה ובזמן כל  
ביצוע זווית עצרו לכמה שניות.

לאחר מכן הריצו את הסרטון וצלמו תמונות מסך מתוך הוידאו  
עצמו שצילמתם בכל זווית.



## זריות צילום:

זרית אחורי

פרופיל

זרית קדמית



**NEW LIFE**



## ואיך ההתקרבות תראה בפועל:



**וקדימה,**

בואו נועז לשינוי של החיים שלכם ביחד!

**CHANGE  
YOUR  
LIFE**



**NEW LIFE**